DODATEK

do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół"

wydawany

pod kierunkiem związkowego Grona nauczycielskiego.

Rok II. — 1906. Nr. 8.

Biuro redakcyi i administracyi we Lwowie ul. Akademicka l. 25.

Cena prenumeracyjna: Miejscowa rocznie z przesyłką **1** kor. **50** h. Zamiejscowa **2** kor. *Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:* Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi **2** rs. Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec **2** marki. Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki **3** franki. Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Sport pływacki.

Pływanie jest jednem z najstarszych ćwiczeń cielesnych. Stanowiło ono u starożytnych narodów kulturalnych część wojskowego wykształcenia. O ile w starożytności sport ten stał bardzo wysoko, o tyle w czasach średniowiecznych i w czasach warkocza długiego zaniechano go prawie całkowicie. Dopiero około 1840 r. zaczyna on się rozwijać zwłaszcza w Niemczech, gdzie nawet w 1848 r. wprowadzono go do ćwiczeń wojskowych. U nas sport pływania jako taki omal nie istnieje. A przecież zająć się nim winne Towarzystwa gimnastyczne z uwagi na wspólne znaczenie fizyologiczne ruchów pływackich.

Za granicą potworzyły się specyalne Towarzystwa, które rozmaitymi środkami starają się ten sport krzewić wśród jak najszerszych warstw. Warunkiem przyjęcia się u nas tego sportu może być wedle mego zdania, wprowadzenie nauki pływania w program gimnastyki szkolnej.

Jak odbywa się nauka pływania chciałbym pokrótce przedstawić.

Rozpada się ona na dwa stopnie.

Pierwszy stopień to pływanie suche; drugi zaś t. zw. pływanie na linie.

Przy pierwszym stopniu używa się pasów wiszących, specyalnego kozła, który ma postać sztalugi. Między dwoma słupkami znajduje się 30—35 *cm* szeroka podstawa piersiowa.

Uczeń kładzie się na pas, który stanowi tę podstawę, tak aby nogami i rękami módz swobodnie poruszać. Pas ten jest tak szeroki, że sięga od okolicy serca do bioder.

Postawa pływacka jest następująca: Ręce i nogi w leżeniu wyprostowane, końce nóg naciągnięte. Kciuki rąk zwrócone do góry, palce spojone razem, głowa w tył, tak że prawie pionowo stoi do tułowia. Metoda używania rozpada się na 3 momenty, przy których na raz ramiona, na dwa i trzy ramiona i nogi ruch wykonują.

Gdy uczeń zrobił należytą postawę pływalną rozpoczyna ruchy ćwiczebne na komendę nauczyciela w sposób następujący. Na rozkaz: »raz« przenosi wyprężone ramiona w bok, na »dwa« szybkim ruchem kurczy nogi w kolanach, wciągając je pod siebie, ramiona zaś ugina w łokciu i pod szyją łączy palce wyprężone, grzbiet jest wtedy wypuklony do góry, całe ciało przygotowanie niejako do rzutu, na »trzy« ramiona wyprostowuje, nogi wyrzuca w bok a następnie wraca do postawy pierwotnej. Ćwiczenia to wykonywane systematycznie, przygotowują do drugiego stopnia, do nauki na wodzie na linie.

Przytwierdza się ucznia do liny i puszcza go się na wodę, gdzie wykonując te same ruchy ćwiczebne powoli zaczyna pływać. Metodą tą w krótkim czasie można z dobrym skutkiem uczniów wyuczyć sztuki pływania.

Opisana metoda i sposób pływania przy prawidłowem wykonywaniu ruchów, przyczynia się w wysokim stopniu do rozwoju ciała. Sport ten uprawiany z zamiłowaniem za granicą rozwinął się już bardzo. Potworzyły się nawet specyalne metody, z których wymienić należy metodę hiszpańską, pływanie bokiem i tyłem. W doskonaleniu metod stawiano sobie za cel stopniowanie chyżości. Sposób pływania hiszpański polega na tem, że przy tych samych ruchach nóg, jak w powyżej opisanej metodzie, ręce wykonują nie ruchy w bok ale w tył pod siebie, przyczem wykonuje się piersiami rzut w bok dla zmniejszenia oporu wody. Zaznaczyć tu należy, że przy tym sposobie zużywa się więcej siły ramion niż przy pierwszem.

Pływanie bokiem odznacza się postawą leżącą bokiem głębiej w wodzie, przy której ramię przeciwne wykonuje ruchy przed frontem ciała.

Przy tym sposobie pracują najwięcej nogi i to mięśnie miednicowe.

Zajmujący się tym sportem uprawiają z zamiłowaniem skok do wody i nurkowanie. Skok może być rozmaity jak skok zwykły, przy którym nogi wpierw dotykają wody, skok na głowę, salto przodem i tyłem.

Nurkowanie może być w dal i miejscowe. Drugie to nurkowanie urządzają w ten sposób, że na ziemi basenu rozstawiają np.

20 talerzy a nurek ma za zadanie pozbierać ich jak najwięcej w najkrótszym czasie. Jest to ciężkie zadanie, gdyż musi dłuższy czas pozostać pod wodą.

Należy jeszcze zdać sobie jasno sprawę z korzyści, jakie sport ten przynosi zdrowiu. Tu stwierdzić należy, że ruchy te mają wysoką wartość fizyologiczną. Przedewszystkiem pobyt w wodzie wzmacnia odporność organizmu na zmiany klimatu. Szybkie oddawanie ciepła, praca mięśni i szybkie oddychanie potęgują wymianę materyi. Następstwem tego jest gruntowna wentylacya płuc i większy rozwój klatki piersiowej i muskułów oddechowych. Skutkiem szybkiej wymiany materyi jest również silny rozwój systemu naczyniowego i limfatycznego. Szybsza praca serca usuwa wady jego i choroby, które są dość powszechne.

Odnośnie do rozwoju mięśni zauważyć należy, iż przy pływaniu pracują wszystkie a najwięcej mięśnie tułowia, w przeciwieństwie do innych sportów, które rozwijają przedewszystkiem kończyny ciała.

Pływanie wpływa na rozwijanie pięknych form ciała, które widzimy bardzo często wśród pływaków. Odznaczają się oni przedewszystkiem silną muskulaturą piersi, zaokrąglonemi plecami wskutek ciągłych ruchów ramion, tęgimi muskułami brzucha i bioder. Lekki pokład tłuszczu właściwy pływakom, jako naturalna ochrona przed zimnem zaokrągla ciało i dopełnia piękność jego form. Pewną skłonność do tycia, jaka się u starszych pływaków objawia, zawdzięczają oni nadzwyczajnemu apetytowi i pragnieniu, które są nieodłącznym przymiotem każdego pływaka. *J. K.*

Kąpiel słoneczno-powietrzna.

W jednym z numerów naszego pisma pisaliśmy o hygienie stroju, przyczem wykazaliśmy, że strój, owa nieodłączna cecha kultury człowieka, która poniekąd zewnętrznym swym wyglądem daje dziś podstawę do klasyfikacyi inteligencyi, stanowiska społecznego, jest jedną z fatalnych zdobyczy kultury, bo urągających hygienie ciała.

Przyroda stworzyła nagiego człowieka, dając mu niejako dowód, że organizm jego jest zupełnie przystosowany do życia ziemskiego, nie potrzebuje ochrony sztucznej ani przed zimnem ani przed gorącem.

Fizyologia i hygiena udowadnia na podstawie praw rozwoju, że słońce ma decydujący wpływ na rozwój organizmu. Człowiek jednak kulturalny, niejako umyślnie zasłania się sztucznie przed tym dobroczynnym wpływem, i za punkt honoru poczytuje sobie obmyślanie bardziej modnych strojów, któreby ciało krępowały, wydelikacały

i osłabiały w walce z nieprzyzwyciężoną przyrodą. Zamiast zaostrzać odporność organizmu osłabia się ją. Fałszywa wstydliwość na widok nagiego skrawka ciała, stała się kanonem moralnym, ale równocześnie potężną zaporą w wychowaniu fizycznem i utrzymaniu sił i zdrowia ciała.

Czas ocknąć się, czas wrócić z fałszywej drogi. Nie wstrzymujmy dobroczynnego skutku, jakie na nasze zdrowie wywrzeć może słońce, wiatr, powietrze i woda. Starajmy się zrzucać jak najczęściej krępujące więzy ciała, niech źródło życia organicznego — słońce — wysypie swę promienie na nasze członki wypieszczone, wykrzywione, blade i chude. Zwrot ten spotykamy już w ościennych Niemczech. Powstają tam specyalne stowarzyszenia, które za cel powzięły sobie propagowanie kąpieli słonecznej. Gmina miasta Schönenberg ustąpiła przed dwoma laty obszerny kawał gruntu na urządzenie odpowiedniego miejsca do kąpieli słonecznych. Chciałbym o nich kilka słów pomówić.

W czem leży ich doniosłość?

Oto w tem, że słońce mając dostęp do wnętrza ciała powoduje szybką wymianę materyi, szybszy obieg krwi, przyczynia się do usuwania z organizmu części mu szkodliwych, pobudza apetyt, nadaje zdrową cerę.

Dalej ciało nagie, wystawione na działanie wiatru, powietrza, uodpornia się na wpływy klimatu, nabiera czerstwości, jędrności. Dziecko przebywające jak najczęściej nago na powietrzu rośnie szybko i rozwija się fizycznie harmonijnie.

Ową dodatnią działalność kąpieli słonecznych i powietrznych potęgują ćwiczenia fizyczne równocześnie wykonywane, jakoteż zanurzanie się, bądź też zlewanie ciała wodą.

W jaki sposób i kiedy należy odbywać owe kąpiele?

Jeżeli chodzi o porę to odpowiem, że dla ludzi, którzy sport ten uprawiają stale, formalnie nie istnieje pora nieodpowiednia. Po pismach sportowych czytać można o ludziach, którzy zimową porą godzinami przebywają nago na dworze, zajęci bądź kąpielą w rzece, bądź pracą fizyczną.

Tak daleko oczywiście nie każdy dojść może, ale sportowi temu oddać się należy u nas bodaj w porze letniej. Powie ktoś może w jaki sposób w wielkim mieście oddawać się temu sportowi. Oto uczą nas tego Niemcy. Towarzystwo urządza boisko otoczone ze wszystkich stron wysokim parkanem, by kąpiących zasłonić przed ciekawem okiem przechodniów, i nie narazić na szwank moralności publicznej. Na boisku w części zwróconej do słońca kładzie się deski pochyło na ziemi, gdzie można usiąść, lub ledz zwróconym do słońca.

W kącie jednym urządza się kilka tuszów, tu i ówdzie ustawia się jakiś przyrząd gimnastyczny, lub też pewne przybory, jak ciężary, laski i t. p. Członkowie w chwilach wolnych czy to przed obiadem czy przy obiedzie, zamiast przesiadywać w kawiarniach lub

restauracyach przychodzą i spędzają nago, gwarnie i wesoło chwile wolne, używając ruchu, ciesząc się światłem słonecznem, łakną wiatru silniejszego, które to czynniki krzepią ich ciało, zwłaszcza nerwy i ducha wyczerpanego po pracy umysłowej.

Czyż u nas nie możnaby podobny krok zrobić naprzód? Sądzę, że warunki się znajdą, a i chętnych członków, którzy dbają rzeczywiście o swe zdrowie nie braknie.

Dodać muszę, że kąpiele takie odbywać się mogą zawsze bez względu na to czy słońce świeci, czy nie, czy ciepło, czy chłodno. Organizm przywyka powoli i nie odczuwa zmian powietrza, odczuwa tylko przyrost zdrowia i sił. Sokolstwo nasze jako czynnik postępu w społeczeństwie powinno podjąć się tej myśli, a sądzę, że jej urzeczywistnienie nie pociągnęłoby tak wielkich nakładów. Nie wątpię, że znajdą się ludzie, którzy na to krzywo patrzeć będą, kierując się względami rozmaitemi, nazwać to może śmiesznem, ale na to uważać nie należy. Nam chodzi o podniesienie zdrowia i tężyzny ducha, a wszelki środek, który przyczynia się do osiągnięcia tego celu jest dobry i należy go się chwytać.

Przebywając na letnim pobycie na wsi w górach, uprawiałem ten sport systematycznie przez całe wakacye i czułem rzeczywiście jakby inną krew w żyłach moich płynącą, ciało opalone całe od słońca było jakieś lżejsze, gibsze, a apetyt wyśmienity po takiej kąpieli przekonywał mię coraz bardziej, że nie powinienem ustawać w tym sporcie. W krótkim tym artykule rzucam myśl nie moją i nie nową, by Wydziały naszych Towarzystw zastanowiły się nad tą sprawą i zajęły zwłaszcza po większych miastach, gdzie trudno o rzekę i odludne miejsca, urządzaniem takich boisk, a w program naszej pracy wychowawczej wprowadzimy jeden bardzo dodatni czynnik.

J. K.

Palant bramkowy.

(Gra nowa — kombinacya Palanta polskiego z krikietem angielskim).

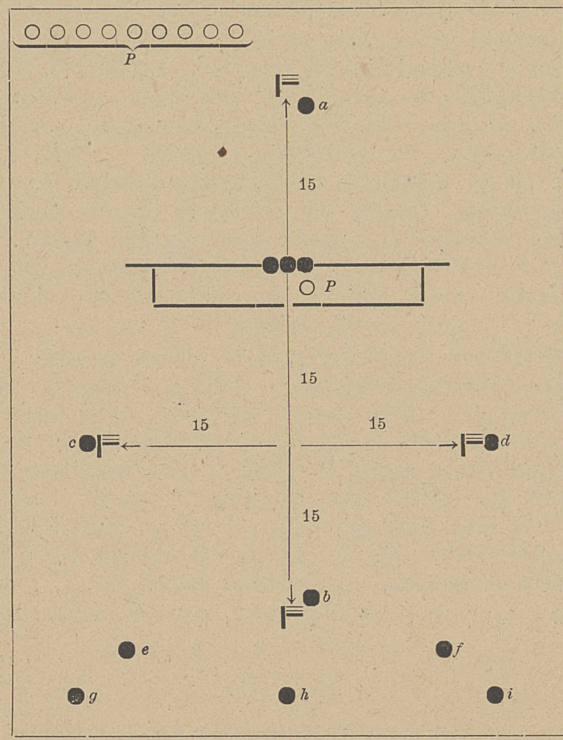
L i c z b a g r a j ą c y c h: 6—24.

B o i s k o: równa, krótko skoszona murawa, 80 do 100 kroków długa około 60 kroków szeroka. W miejscu (*B*) ustawia się bramkę krikietową, a przed nią na 2 palestry robi się linię bramkową (*L*) w miejscu (*b*) 30 kroków od bramkowej linii wbija się chorągiewkę, lub wysoki kołek — podobnie w miejscach (*a*, *c*, *d*). Bramka oznacza metę górną, chorągiewka (*b*) oznacza metę dolną, chorągiewki (*a*, *c*, *d*) są stanowiskami, z których partya chwytająca skuwa wykupiających się lub burzy bramkę.

P r z y b o r y d o g r y: piłka gumowa 5—7 *m.* w średnicy, palestra sosnowa, okrągła 80—100 *cm.* długa o średnicy 3·5—4 *cm*,

bramka krikietowa złożona z trzech kołków i dwóch poprzeczek górnych, 4 chorągiewki lub kołki wysokie.

L o s o w a n i e, u s t a w i e n i e. Naprzód wybierają gracze dwie »matki«, te zaś losują na resztę graczów i dobierają sobie partye, w końcu losuje się, która partya idzie na metę, t. zn. która partya idzie »bić«, a która na »świnię« t. z. chwytać piłkę.



B=bramka; *L*=linia bramkowa; *P*=podbijający; *a*, *b*, *c*, *d*=skuwający i burzący bramkę; *c*, *d*, *e*, *f*, *g*, *h*, *i*—chwytający i podający skuwaczom piłkę.

Partya chwytająca rozstawia się następująco: jeden staje przy punkcie (*b*), jeden przy (*a*), jeden przy (*c*), jeden przy (*d*) inni w tyle za punktem (*b*). Partya obsadzająca bramkę usuwa się na bok a tylko jeden z tej partyi staje przed bramką na długość dwóch palester i stąd podbija piłkę.

C e l g r y (dla partyi bramkowej): celnie podbijać piłkę i zręcznie uciekać przy wykupieniu się; (dla partyi chwytającej) zręcznie piłkę chwytać i celnie skuwać wykupiających się ewentualnie burzyć piłką bramkę.

P r z e b i e g g r y. Na rozkaz »matki« bramkowej rozpoczyna się gra. Wyznaczony do bicia podrzuca lewą ręką piłkę i podbija

ją palestrą, którą trzyma w prawej ręce. Jeśli podbił piłkę daleko rozpoczyna wykupianie się — jeśli piłki nie podbił lub podbił ją słabo, tak że padła nie daleko, podbija jeszcze drugi i trzeci raz — a gdy i tym razem podbicie było nieudałe gracz »spi« — i ustępuje miejsca następnemu graczowi ze swojej partyi, który ma obowiązek w trzech podbiciach siebie i jego wykupić — a mianowicie: za siebie zrobić jeden bieg a następnie drugi bieg za swojego poprzednika (w jednym biegu nie można wykupić siebie i poprzednika). Jeśli i ten następny gracz »zaspał się«, przychodzi na turę trzeci — ten może, jeśli jest dobrym graczem, w trzech podbiciach wykupić siebie i obu poprzedników, musi jednak za każdego zrobić osobny bieg i za siebie również. Gdyby i ten »zaspał się« następują po kolei dalsi gracze, którzy wykupiać mogą siebie i zawsze dwóch z poprzedników nie wykupionych, resztę wykupić musi »matka« która tak długo podbija — dopóki wszystkich pozostałych nie wykupi.

Po ukończeniu jednej tury podbijania, przystępują ci sami do drugiej tury w tym samym lub zmienionym porządku — zależy to od »matki« i tak długo partya ta pozostaje przy »biciu«, aż wskutek jakiegoś błędu nie utraci miejsca swojego:

Utrata ta następuje — jeżeli:

1. Partya dolna chwyci 3 kampy;
2. „ „ skuje wykupiającego się;
3. „ „ zburzy piłką bramę.

Kampa wtedy się liczy, jeżeli piłkę podbitą palestrą w locie schwytamy oboma rękami lub jedną, a także wtedy, jeśli jednemu chwytającemu wyskoczy z rąk, a drugi ją podchwyci zanim upadnie na ziemię.

Wykupianie się, skuwanie, burzenie bramki.

Aby się wykupić, biegnie bez palestry podbijający tuż po podbiciu piłki ku mecie (*b*), tu zatrzymuje się tak długo, aż zobaczy, że chwytający mają piłkę w ręce, wtedy wraca szybko do bramki. W tym czasie się wykupia, kiedy odbywa się »skuwanie« lub burzenie bramki. Piłkę ujętą rzuca się szybko do rąk jednem z czterech najbliżej stojących (*b*, *a*, *d*, *c*), który albo uderza piłką w wykupiającego się, albo w bramkę — zależy to od dogodniejszej sytuacyi. Skuwać lub burzyć bramki nie wolno innym tylko tym czterem (*b*, *c*, *d*, *a*). Skucie i zburzenie bramki ważne jest tylko wtedy, gdy wykupiający się był poza metą (*b*) i linią bramkową (*L*).

E. C.

Woltyże na koniu wszerz.

Napisał ANTONI DURSKI.

(Ciąg dalszy).

e) nożyce (zmiana siadu).

Nożyce odwrotne w lewo (w pr.), (rys. 99.): ćwiczący ze siadu rozkrokiem w siodle podpiera się oburącz za sobą, wykonywa zamach odwrotny, łącząc obie wyprostowane nogi, przekrzyżowuje w najwyższym punkcie zamachu nogi, lewą po pod prawą (pr. po pod l.) obraca się w lewo (w pr.) i puszczając ręce dosiada na kark lub do siodła.

f) Wyskoki.

1. Z podporu przodem: wyskok odwrotny w pr. (w l.) na kark (grzbiet) konia: ćwiczący z podporu przodem wykonywa zamach odwrotny w prawo (w l.), odtrąca się rękami do przodu i wyskakuje obiema stopami na kark (grzbiet) konia, prostując się do postawy zasadnej, tyłem do siodła.

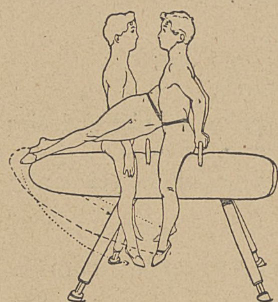


Fig. 99.

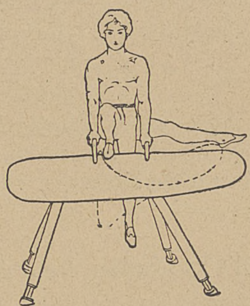


Fig. 100.

2. Z podporu tyłem: wyskok odwrotny w prawo (w l.) na kark (grzbiet) konia: ćwiczący z podporu tyłem wykonywa zamach odwrotny w prawo (w l.), odtrąca się rękami do przodu i wyskakuje obiema stopami na kark (grzbiet) konia, prostując się, tyłem do siodła.

g) Półkola.

1. Z podporu przodem: półkole odwrotne prawonóż (l.) (rys. 100.): ćwiczący z podporu przodem wykonywa przemach odwrotny prawonóż (l.), poczem bezpośrednio łącznie (nie dotykając nogą konia) przemach kuczny prawonóż (l.) wstecz, napowrót do podporu przodem.

2. Półkole odwrotne w lewo (w pr.), (rys. 101.): ćwiczący z podporu przodem wykonywa przemach odwrotny w lewo (w pr.), poczem bezpośrednio łącznie (nie dotykając nogami konia) przemach kuczny obunóż wstecz, napowrót do podporu przodem.

1. Z podporu tyłem: półkole odwrotne w lewo (w pr.) (rys. 102.): ćwiczący z podporu tyłem wykonywa przemach odwrotny w lewo (w pr.), poczem bezpośrednio łącznie przemach kuczny obunóż wprzód, napowrót do podporu tyłem.

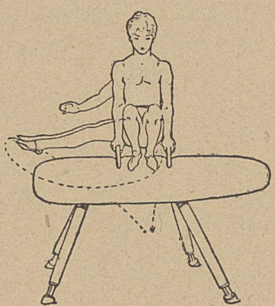


Fig. 101.

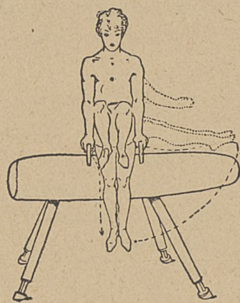


Fig. 102.

2. półkole odwrotne prawonóż (l.) z obrotem (rys. 103.): ćwiczący z podporu tyłem wykonywa przemach odwrotny prawonóż (l.) z obrotem, poczem bezpośrednio łącznie przemach kuczny prawonóż (l.) wstecz do podporu przodem na karku (grzbiecie) konia.

3. półkole odwrotne w prawo (w l.) z obrotem: ćwiczący z podporu tyłem wykonywa przemach odwrotny w prawo (w l.) z obrotem, poczem bezpośrednio łącznie przemach kuczny obunóż wstecz do podporu przodem na karku (grzbiecie) konia.

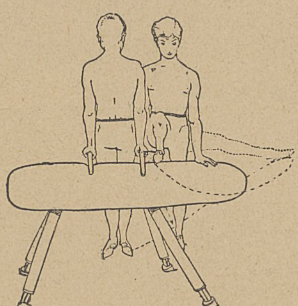


Fig. 103.

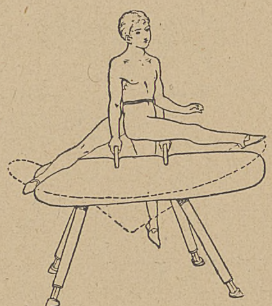


Fig. 104.

h) Koła.

1. Z podporu przodem: koło odwrotne prawonóż (l.) (rys. 104.): ćwiczący z podporu przodem wykonywa przemach

odwrotny prawonóż (l.), poczem bezpośrednio łącznie przemach okroczny prawonóż (l.) wstecz, napowrót do podporu przodem.

2. koło odwrotne w lewo (w pr.) (rys. 105.): ćwiczący z podporu przodem wykonywa przemach odwrotny w lewo (w pr.), poczem bezpośrednio łącznie z podporu tyłem: przemach odwrotny w lewo napowrót do podporu przodem.

1. Z podporu tyłem: koło odwrotne w lewo (w pr.), (rys. 106.): ćwiczący z podporu tyłem wykonywa przemach odwrotny w lewo, poczem bezpośrednio łącznie z podporu przodem: przemach odwrotny w lewo napowrót do podporu tyłem.

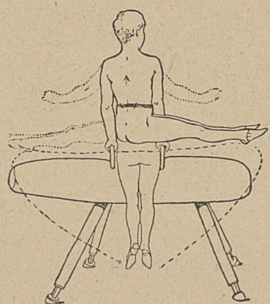


Fig. 105.

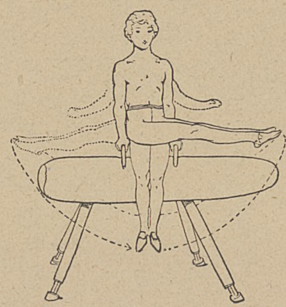


Fig. 106.

2. koło odwrotne lewonóż (p.) z obrotem (rys. 107.): ćwiczący z podporu tyłem wykonywa przemach odwrotny lewonóż (p.) z obrotem, poczem bezpośrednio łącznie przemach okroczny lewonóż (p.) wstecz do podporu przodem — lub do zeskoku na ramię, zwyczajnie z $^1/_4$ obrotem w lewo (w pr.) przed doskokiem.

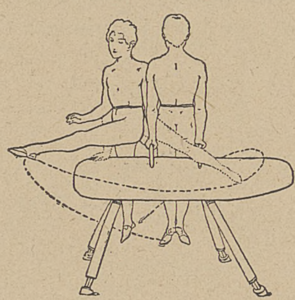


Fig. 107.

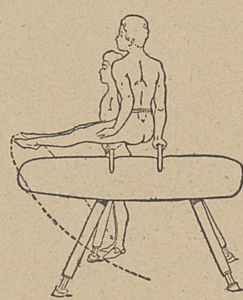


Fig. 108.

i) Przeskoki.

1. Z podporu przodem: przeskok odwrotny (odwrotka) w prawo (w l.), (rys. 108.): ćwiczący z podporu przodem wykonywa zamach odwrotny w prawo (l.), przerzuca, puszczając lewą (pr.) rękę, obie nogi spojone i wyprostowane na drugą

stronę konia, a dochwytując napowrót lewą (pr.) ręką na konia i puszczając prawą (l.) rękę doskakuje na ziemię zwrócony lewym (pr.) swym bokiem do konia.

Powyższy przeskok może też ćwiczący łączyć z $^1/_4$ i $^1/_2$ obrotem w lewo (w pr.) przed doskokiem na ziemię.

2. Z podporu tyłem: przeskok odwrotny (odwrotka) w prawo (w l.) (rys. 109.): ćwiczący z podporu tyłem wykonywa zamach odwrotny w prawo (w l.) przerzuca obie nogi na drugą stronę i doskakuje na ziemi, zwrócony lewym (pr.) swym bokiem do konia.

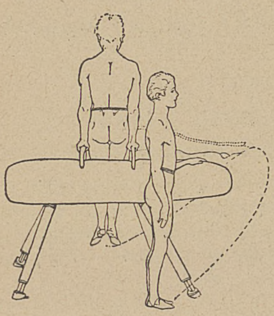


Fig. 109.

3. przeskok odwrotny szermierczy (odwrotka szermiercza) w prawo (w l.): ćwiczący z mierenego rozpędu odbija się lewą (p.) nogą, podpiera się prawą (l.) ręką na koniu, zwraca się ciałem w lewo (w pr.), przerzuca prawą nogą wprzód wyprostowaną ponad konia, dołącza szybko ku niej lewą (p.) nogę, a dochwytując lewą (p.) ręką na konia i puszczając prawą (l.) rękę doskąkuje na drugą stronę konia bokiem ku niemu.

4. przeskok odwrotny wolny (odwrotka wolna) w prawo (w l.): ćwiczący z rozpędu — początkowo ze skośnego, odbija się lewą (p.) nogą, zwracając się ciałem w lewo (w prz.), bez pomocy rąk, przerzuca prawą nogę wyprostowaną wprzód ponad konia, łączy szybko ku niej nogę lewą i doskakuje na drugą stronę konia bokiem ku niemu.

(C. d. n.).

Ćwiczenia zastępów starszych

(ponad 35 lat).

Napisał ALFRED HAMBURGER.

(Ciąg dalszy).

IV. tydzień.

I. lekcya.

Igrzyska dwójek.

1. Najmniej 4. świczących w kole czołem do środka, obliczonych w jedynki i dwójki. Wszyscy biegną, trzymając się silnie za ręce, w lewo (w prawo) a na rozkaz „dwojki w dół“ zwieszają się dwójki w dół, opierając się stopami przy wyprostowanych nogach, poczem dalej jedynki trzymając ich za ręce biegną do koła; 2. Przedni podpór leżąc przodem — tylny chwyta go za przeguby przystopowe i może być, do

niego tyłem lub przodem obrócony. Przedni wykonywa pochód, (poskok), wprzód, wstecz, w bok na lewo lub na prawo; 3. Dwójki czołem ku sobie, podają sobie ręce, prawą do lewej (lewę do prawej) poczem podniósłszy ramiona w pion obracają się równocześnie do jednej strony tak, że są tyłem ku sobie, poczem obracają się, dalej znów czołem ku sobie; Dwójki czołem ku sobie, wiązanie za ręce; *a)* skurcz i rzut ramion, *b)* wywijanie ramion, *c)* krążenie ramion równocześnie w lewo, (w prawo) wprzód i wstecz; 5. Dwójki tyłem ku sobie plecami wzajemnie się opierając, zawieszają się za przedramiona, lub za ręce przy ramionach w pion wzniesionych, poczem nachylając się naprzemian wprzód unoszą się nawzajem.

Skłon napięty.

W postawie zakrocznej w prawo (w lewo) ramiona skurczone, skłon wstecz, rzuć ramiona w pion, a skurcz.

Ćwiczenie równowagi.

W postawie jednonóż, ręce na biodrach, skłony tułowia.

Ćwiczenie tułowia na drabinkach szwedzkich.

a) w zwieszeniu tyłem, poziomka obunóż; *b)* w zwieszeniu postawnem przodem (nogi na ziemi) podnoszenie naprzemiannóż wstecz; *c)* w zwieszeniu postawnem bokiem w lewo, podnoszenie prawej nogi w bok. Tak samo w zwieszeniu postawnem bokiem w pawo — podnoszenie lewej nogi w bok.

Pomost: skoki naprzód.

II. Lekcya.

Mocowania przyborami.

1. ciągnienie liną krótką leworącz; 2. ciągnienie liną krótką praworącz; 3. ciągnienie liną krótką równorącz, czołem ku sobie; 4. ciągnienie liną krótką równorącz, tyłem ku sobie; 5. popychanie pchadlem: *a)* w lewo, lewe ramię ugięte, lewa ręka trzyma pchadło w środku prawe ramię wyprostowane, prawa ręka trzyma za poprzeczkę; *b)* tak samo w prawo; *c)* poprzeczka pchadła oparta o udo nogi wypadnej, ramiona lekko ugięte, ręce trzymają za poprzeczkę podchwytem; *d)* ramiona w pion skos, statecznie wyprostowane, ręce trzymają za poprzeczkę nachwytem.

Skłon napięty.

Jak w lekcyi I. tydzień IV.

Ćwiczenie równowagi.

Jak w lekcyi I. tydzień IV.

Ćwiczenie tułowia na ławeczce.

a) w siadzie rozkrokiem, ręce na biodrach, skłon wstecz; *b)* w siadzie rozkrokiem, ręce na bionrach, skłon do przodu łukiem; *c)* w siadzie rozkrokiem, ręce na biodrach, zwrot tułowia w lewo, w prawo.

Koń wszerz. Woltyże zawrotne.

1. zamach przerzutny; 2. wsiad zawrotny okrakiem w prawo, na grzbiet; 3. wsiad zawrotny w lewo na kark; 4. wsiad zawrotny w prawo do siodła; 5. wsiad zawrotny w lewo do siodła; 6. wyskok zawrotny w prawo na grzbiet; 7. wyskok zawrotny w lewo na kark; 8. zawrotka poniż w prawo (w lewo).

D r ą ż e k. Zmiany zwieszeń leżąc na podudach + wspierania podudem.

1. Zwieszenia leżąc na prawem podudziu zewnątrz — wspieranie lewem podudem zewnątrz; 2. tak samo przeciwnie; 3. zwieszenia leżąc na prawem podudziu wewnątrz — wspieranie lewem podudem zewnątrz; 4. tak samo przeciwnie; 5. zwieszenia leżąc na prawem podudziu zewnątrz — wspieranie lewem podudem wewnątrz; 6. tak samo przeciwnie. 7. zwieszenia leżąc na obu podudach wewnątrz — wspieranie prawem podudem zewnątrz; 8. tak samo przeciwnie.

S k ł o n n a p i ę t y.

Jak w lekcyi I. tydzień IV.

Ć w i c z e n i e r ó w n o w a g i.

Jak w lekcyi I. tydzień IV.

Ć w i c z e n i e t u ł o w i a na ziemi w postawie rozkrocznej.

a) skłon wstecz (ręce na kark), *b*) skłon do przodu łukiem (ręce na kark), *c*) skłon lewo, prawe ramię bokiem w pion. Tak samo skłon w prawo, lewe ramię bokiem w pion.

K o z i o ł w s z e r z. Wyskoki wolne.

1. lewa odbija, wyskok wolny kuczny obunóż, do postawy prostej; 2. tak samo prawa odbija; 3. lewa odbija, wyskok wolny kuczny obunóż do postawy przysiadnej; 4. tak samo prawa odbija; 5. lewa od bija, wyskok wolny prawą, (lewa wstecz wyprostowana); 6. prawa od bija, wyskok wolny lewą, (prawa wstecz wyprostowana); 7. lewa odbija wyskok wolny lewą (prawa wstecz wyprostowana); 8. prawa odbija, wyskok wolny prawą (lewa wstecz wyprostowana); 9. przeskok kuczny wolny, odbija lewa; 10. przeskok kuczny wolny, odbija prawa.

III. miesiąc.

I. Tydzień.

I. lekcya. Poręcze, woltyże zawrotne.

1. wsiad zawrotny prawonóż; 2. wsiad zawrotny lewonóż; 3. wsiad zawrotny lewonóż; 4. wsiad zawrotny spojony w prawo; 5. wsiad zawrotny spojony w lewo; 6. wsiad zawrotny prawonóż — zesiad, zawrotka w lewo; 7. wsiad zawrotny lewonóż zesiad, zawrotka w prawo; 8. zawrotka w prawo z $^1/_4$ obrotom w lewo.

S k ł o n n a p i ę t y.

Przy drabinkach, w rozkroku, stań na palce stóp.

Ć w i c z e n i e r ó w n o w a g i.

Na kładce, pochód wprzód, ręce na kark.

Ć w i c z e n i e t u ł o w i a. »Na drabinkach«.

a) zwieszenia tyłem — nogi skurcz, a rzuć w dół; *b*) postawa tyłem — (ramiona w pion ugięte, ręce w wysokości głowy) zmiana do postawy zwieszonej łukiem; *c*) postawa zwieszona bokiem w prawo.

S k o k w g ł ą b z d r a b i n e k s z w e d z k i c h.

a) wprzód; *b*) wstecz; *c*) w bok na lewo; *d*) w bok na prawo.

II. lekcya.

D r a b i n a p o z i o m a. Pochody, poskoki.

1. dochwyt poręcz tylna, nachwytem, pochód pobok w lewo, dostawnie; 2. tak samo, pobok w prawo; 3. dochwyt poręcze, pochód

wprzód; 4. tak samo, pochód wstecz; 5. dochwyt lewą szczebel, prawą poręcz, pochód wprzód; 6. tak samo, prawą szczebel, lewą poręcz; 7. dochwyt oburącz szczeble nachwytem, pochód wprzód; 8. dochwyt poręcze, poskoki wprzód.

Skłon napięty.

Jak w lekcyi I.

Ćwiczenie równowagi.

Jak w lekcyi I.

Ćwiczenie tułowia »na ziemi«.

a) leżenie tyłem (na wznak), ręce na kark, zmiana do siadu; *b*) leżenie przodem, ręce na kark, skłon wstecz; *c*) leżenie bokiem w lewo. podnoszenie nogi w bok. Tak samo leżenie bokiem w prawo.

Koń wszerz. Woltyże odboczne.

1. zamach odboczny w prawo; zamach odboczny w lewo; 3. skok do podporu leżąc bokiem w prawo; 4. skok do podporu leżąc bokiem w lewo; 5. przemach odboczny spojony w prawo do wsiadu na grzbiet; 6. tak samo, w lewo na kark; 7. przemach odboczny prawą do siodła; 8. przemach odboczny lewą do siodła.

III. Lekcya.

Drążek. Wywijania.

1. wywijanie ugięte, podchwytem; 2. wywijanie ugięte, nachwytem; 3. wywijanie proste, nachwytem; 4. wywijanie proste, nachwytem, w przednim zamachu, kolana do piersi; 5. wywijanie proste, nachwytem, w tylnym zamachu, rozkrok, a złącz; 6. wywijanie proste, podchwytem; 7. wywijanie proste, dwuchwytem w lewo; 8. wywijanie proste, dwuchwytem w prawo.

Skłon napięty.

Jak w lekcyi I.

Ćwiczenie równowagi.

Jak w lekcyi I.

Ćwiczenie tułowia »na ławeczce«.

a) w siadzie — ręce na biodrach, skłon wstecz; *b)* w leżeniu na udach, z oparciem rąk o ziemię — skłon wstecz, ręce na biodra; *c)* w leżeniu bokiem w prawo, z oparciem przedramienia o ziemię, podnoszenie nogi lewej w bok.

Tak samo, w leżeniu bokiem w lewo.

Stół wszerz — woltyże zawrotne.

1. Skok z podporu leżąc przodem, w prawo; 2. tak samo w lewo; 3. wyskok zawrotny klęczny w prawo; 4. tak samo w lewo; 5. wyskok zawrotny w prawo, do postawy (zasadnej); 6. tak samo w lewo; 7. zawrotka poniż w prawo; 8. zawrotka poniż w lewo. (C. d. n.).

Momenta wychowawcze w gimnastyce.

Ćwiczenia gimnastyczne są tylko środkiem do celu — kształcenie młodzieży na wyłącznie dobrych gimnastyków nie jest istotnym celem gimnastyki.

Obok wychowawczych momentów tkwiących już w samych ćwiczeniach gimnastycznych, zwrócić musi nauczyciel uwagę na momenta etyczne, towarzyskie i społeczne, a więc: moralne zachowanie się młodzieży, koleżeństwo w stosunku do współkolegów, bezwzględny posłuch dla nauczyciela, odważne wystąpienie, miłość ojczyzny, czystość moralna i cielesna. O tych momentach pamiętać musi nauczyciel bezustannie każdej lekcyi od chwili, gdy uczniowie przekroczą próg sokolni — aż do chwili, gdy opuszczą salę — ba, nawet poza nią.

Wielkie znaczenie w wychowaniu tem ma tu osobistość nauczyciela i jego stosunek do uczniów. Bez wpływu dodatniego pozostaje nauczyciel zamknięty w sobie, pedantyczny, srogi mentor lub gbur, przeciwnie olbrzymi wpływ wywiera nauczyciel stanowczy, ale sprawiedliwy, z którego promienieje prawdziwa miłość ludzi i przedmiotu.

Z chwilą, gdy uczniowie staną w rzędzie ustaje bezwarunkowo wszelka rozmowa, a rygor wojskowo-obywatelski wstępuje w miejsce swobody. Przed rozpoczęciem ćwiczeń powinien nauczyciel zlustrować cały rząd, pod względem czystości ciała i stroju, powinien załatwić sprawy sporne między uczniami, pouczyć ich odnośnie do niewłaściwości, które u nich spostrzegł i t. d. Patryotyzm podnosi pieśń narodowa, dlatego ma młodzież śpiewać pieśni patryotyczne podczas pochodu. Przy ćwiczeniach rzędowych i wolnych ma nauczyciel sposobność wyrobić szybkość i zręczność w ruchach, piękną postawę, posłuszeństwo i hart.

Przy ćwiczeniach na przyrządach baczy się nietylko na rozwijanie sił i mięśni, ale i na kształcenie odwagi. Często młodzieńcy nikli, wykonują pewne ćwiczenia łatwiej, niż ich koledzy silnie zbudowani. Wynika to z braku zręczności w należytym użyciu siły. Zręczność tę szybko uczeń osiągnie, jeżeli nauczyciel dokładnie wytłumaczy dane ćwiczenie i wskaże, gdzie i w czem leżą jego fortele. Powinno się tu również rozbudzać zamiłowanie do porządku przez to, że uczniowie przystępują do przyrządu w wojskowym porządku i wykonują ćwiczenia z precyzyą w należytej postawie. Odwagę ćwiczymy przez stosowną zachętę, ewentualnie przymusem moralnym — ambicyą, a nawet przymusem fizycznym — aby przekonać tchórza, że w ćwiczeniu, którego się bał, nie ma niebezpieczeństwa, że nie jest ono tak straszne, jak na oko wygląda.

Zabawy i gry nastręczają nauczycielowi gimnastyki sposobność do wykorzenienia niejednej złej nawyczki. Fałszywa ambicya, samochwalstwo i kłamstwo prowadzę tu często do nieładu. Niektórzy uczniowie okłamują i oszukują drugich, byle tylko zawsze uchodzić za pierwszych i najlepszych graczy. W takich przypadkach potrzeba rozbudzania ambicyi i prawdomowności, upór zaś, kłamliwość i zarozumiałość przedstawiać jako przymioty godne pogardy.

Wielką różnorodność w usposobieniu można obserwować u uczestników wycieczek pieszych, a szczególnie odnośnie do przygotowań,

do wycieczek dalszych. I tak jeden zastanawia się troskliwie i zaopatruje się we wszystko, co może mu być w tej podróży potrzebnem, inny zaś odznacza się niedbałością w przygotowaniach, wskutek czego musi się częstokroć zwracać do zapobiegliwszych z prośbą o poratowanie go. Zdobywa więc przez to pewnego doświadczenia, jak z drugiej strony pierwszy przyzwyczaja się do dzielenia się z drugim. Podczas takich wycieczek nie jeden przyzwyczajony do trudów maszeruje z wprawą dziarskiego turysty, i zachwyca się bezustannie pięknem natury, drugi zaś niema tego poczucia, w chwili wypoczynku myśli tylko o tem, aby jak najśpieszniej wyciągnąć się w wygodnem łóżku. Dla niego nie ma uroku piękność przyrody, on nie używa pełni życia. Jakaż dobra sposobność dla nauczyciela wszystkich tych patrzących, a niewidzących piękna natury, nauczyć ją podziwiać.

Młodzież ma również często dużo błędów w zachowaniu się i przywyknieniach.

Tu należy n. p. bardzo rozpowszechnione między młodzieżą obgryzanie lub zapuszczanie długich paznokci. Są to brzydkie nawyczki, które stają się często przyczyną zadraśnięć, a nawet zapaleń kończyn palców. Dalej trzymanie rąk w kieszeni jest u młodzieży wielce rozpowszechnioną wadą, którą należy wykorzeniać. Należy też rugować usilnie noszenie stojących kołnierzyków, ponieważ wpływają ujemnie na zdrowie.

I wiele jeszcze innych wad spostrzeże badawczy wzrok nauczyciela i te winien usuwać, bo nauczyciel gimnastyki jest nie tylko wychowawcą cielesnym, ale zarówno wychowawcą ducha i form towarzyskich.

F. K.

Kronika.

Ameryka. Amerykański Związek gimnastyczny liczył w 1905 roku 244 Towarzystw gimnastycznych zdrużonych w 24 okręgach z ogólną liczbą 37.090 członków. Z tego było 5.843 członków czynnych; 2.010 członków czynnych starszych wiekiem i 5.798 członkiń czynnych. Chłopców ćwiczyło w Tow. gimn. 18.033 i 10.823 dziewcząt. Ogółem więc liczba ćwiczeńców wynosiła 42.507 osób. Nauczycieli gimnastyki fungowało 167 — a 80 z nich uczyło gimnastyki także w szkołach publicznych.

Zawody sokolic odbyły się niedawno w Sokole na »Małej stronie« w Pradze.

Piramidy A. Hamburgera. Tablice IX. i X. załączamy.

Nakładem Związku polskich tow. gimn. sokolich. Odpow. red. Edmund Cenar.

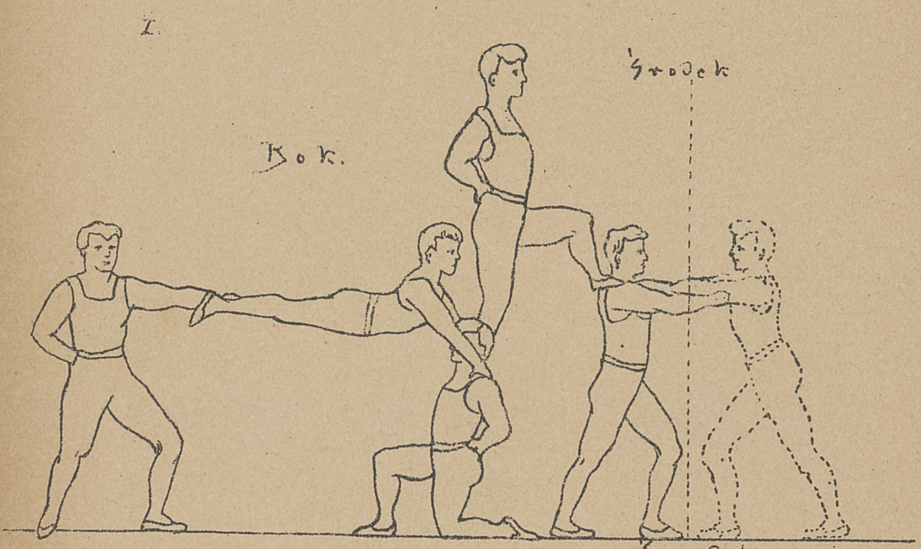
I. Związkowa drukarnia we Lwowie, ulica Lindego l. 4.

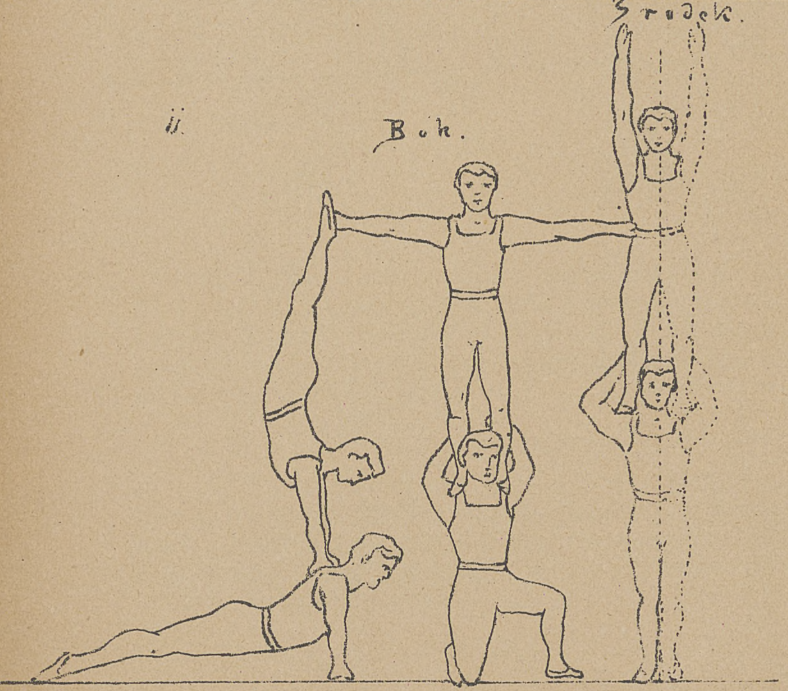
PIRAMIDY

projektował A. Hamburger.

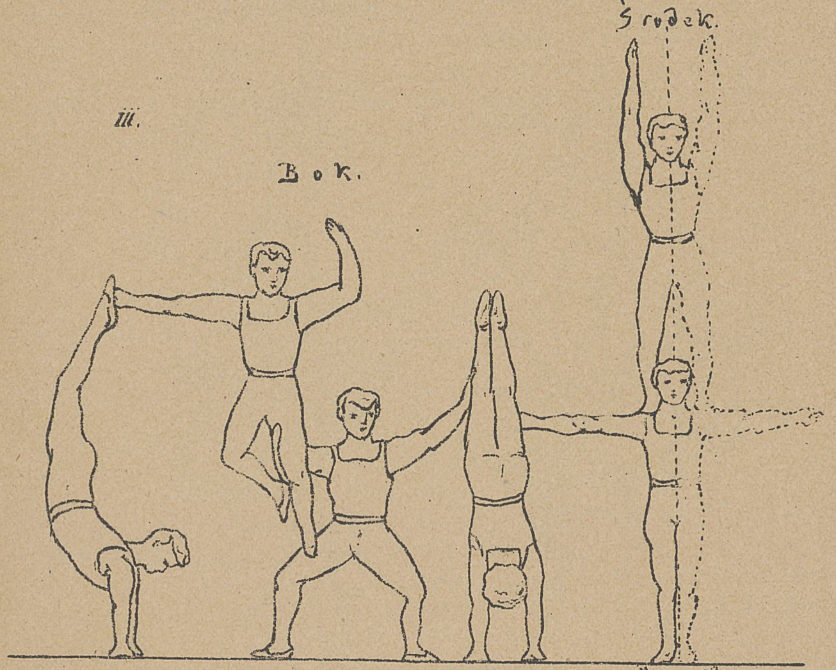
Tabl. IX.

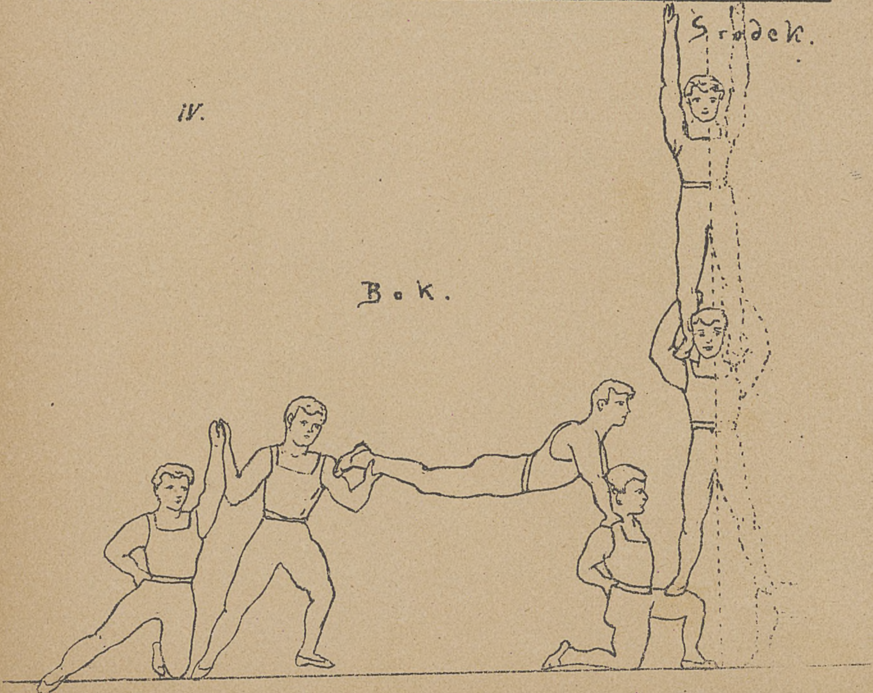
PIRAMIDY DZIESIĄTKOWE.





PIRAMIDY DZIESIĄTKOWE.



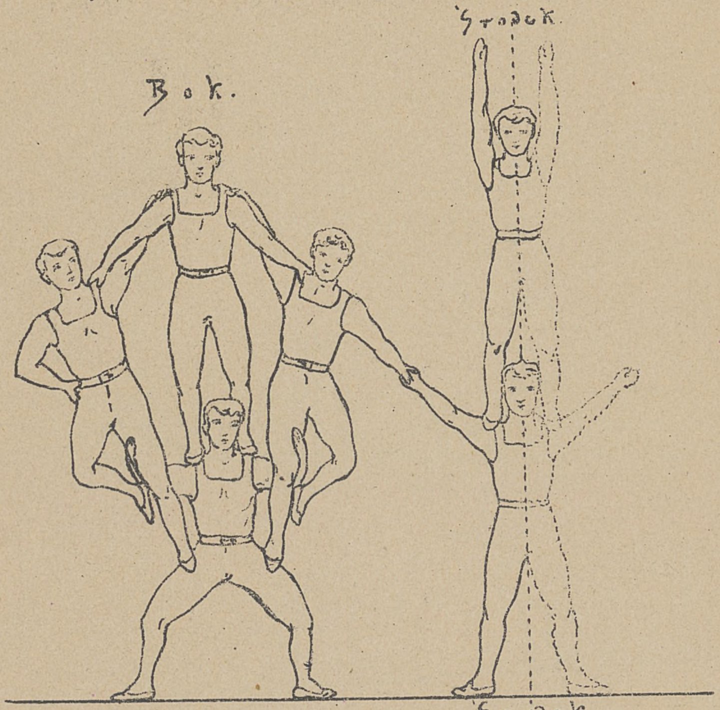


PIRAMIDY

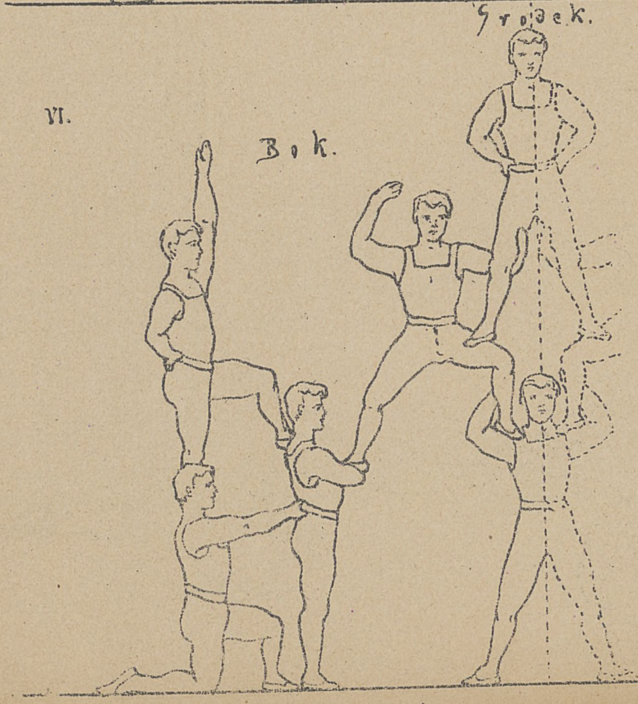
projektował A. Hamburger.

PIRAMIDY DZIESIĄTKOWE.

V.

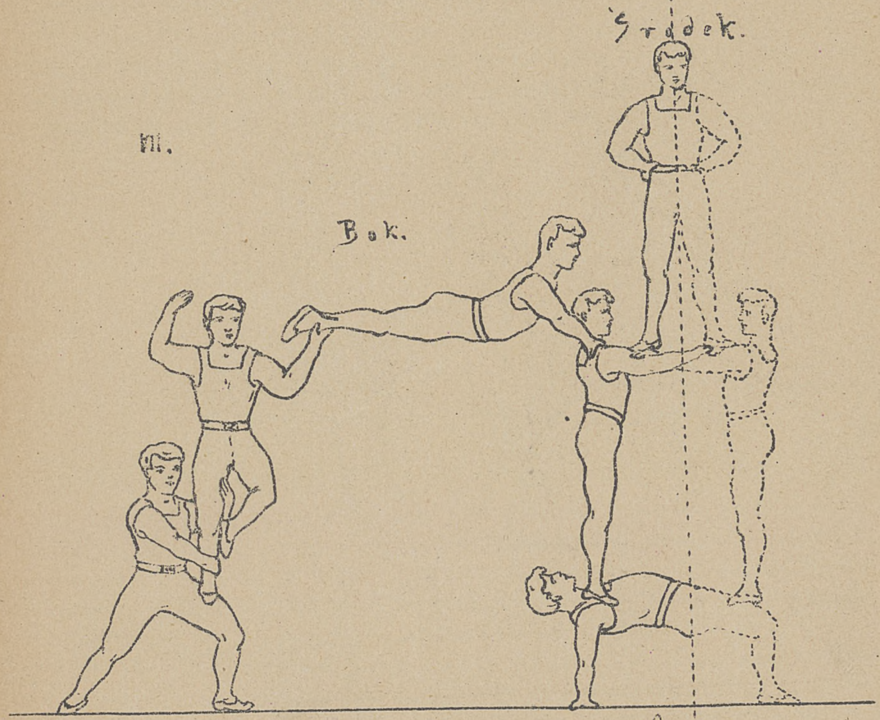


VI.



PIRAMIDY DZIESIĄTKOWE.

VII.



VIII.

